Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**

SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 14 al 18 de Enero

LUNES 14



ENSALADA DE AGUACATE Y LANGOSTINOS

MARTES 15



GUISO DE PATATAS CON TXISTORRA

MIÉRCOLES 16



FABES CON CALAMAR

JUEVES 17



REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON MIGAS

VIERNES 18



CONGRIO A LA CERVEZA CON PATATAS

Ensalada de aguacate y langostinos

1 Cocer las patatas



PON a cocer las patatas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 25 minutos. Pélalas, córtalas en rodajas, sazona y reserva.

2 Hacer la pasta de aguacate



PELA y quita el hueso a los aguacates, trocéalos y colócalos en un cuenco. Pica la cebolleta finamente y añádela. Incorpora el zumo del limón, sazona y machaca el aguacate hasta formar una pasta.

3 Rebozar los langostinos



MEZCLA levadura con harina. Bate dos huevos con sal. Sazona los langostinos y rebózalos con harina y huevo. En una sartén, dora un diente de ajo entero sin pelar y fríe los langostinos. Escurre en papel absorbente.

4 Acompañar con la escarola



LIMPIA la escarola y alíña con aceite, vinagre y sal. Sirve 4 rodajas de patata en un plato, sobre ellas una cucharadita de la pasta de aguacate y encima coloca un langostino frito. Acompaña con la escarola.

El consejo de KARLOS

✔ El aguacate debe abrirse en el momento en que se desee consumir, ya que su pulpa se ennegrece en contacto con el aire. Para evitarlo, rocía la pulpa con unas gotas de limón.



LUNES 14/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 16 langostinos
- 3 aguacates
- 3 patatas
- 1 escarola
- 1 cebolleta
- 16 gr. de levadura en polvo
- zumo de ½ limón
- harina y huevo batido para rebozar
- 1 diente de ajo
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

Guiso de patatas con txistorra

1 Pochar las verduras



PELA y pica los ajos en láminas y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Pica fínamente la cebolla y el pimiento, añade a la cazuela y rehoga.

2 Cocinar el guiso



PELA y corta la patata en trozos y échala a la cazuela. Incorpora el laurel, la guindilla, el pimentón dulce, el vino blanco y cubre con agua. Sazona y deja hervir durante 25 minutos.

3 Trocear la txistorra



TROCEA la txistorra y fríela en una sartén con una gotita de aceite.

4 Escurrirla



ESCURRE la txistorra para quitarle el exceso de grasa y añade a la cazuela. Cocina 2-3 minutos. Sirve en plato hondo y adorna con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ El laurel es una planta aromática que da un sabor intenso a los guisos. A la hora de comprarlo deben escogerse las hojas de color verde claro y han de conservarse en el hogar en lugar fresco y seco, a resguardo de la luz.



MARTES 15/1/08

INGREDIENTES

4-6 personas

- 1 ristra de txistorra
- 4 patatas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- ½ vaso de vino blanco
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- ½ guindilla
- 1 cucharada de pimentón dulce
- perejil

Arroz con alcachofas y bígaros

1 Sacar la carne



PON a cocer los bígaros en una cazuela con agua y abundante sal. Deja que hiervan un minuto, escurre y extrae la carne de los bígaros con ayuda de un alfiler. Reserva.

Limpiar las alcachofas 2



PELA y pica los ajos y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pica finamente la cebolla y añade a la cazuela. Sazona y deja que se doren. Limpia y trocea 4 alcachofas, incorpora a la cazuela y deja rehogar.

3 Añadir el arroz



AÑADE el arroz y el caldo a la cazuela y deja cocinar 18-20 minutos.

Freír las alcachofas 4



CORTA en láminas las otras cuatro alcachofas y dóralas en una sartén con aceite. Sirve un cacito de arroz en el centro del plato, coloca los bígaros a un lado y las alcachofas al otro. Adorna con huevas de salmón y perejil.

El consejo de KARLOS

✔ **Sólo se deben cocinar los ejemplares que estén vivos y con la concha intacta. Se aconseja cocer los caracoles durante unos minutos en agua con sal o agua de mar, con 1 ó 2 hojas de laurel y una rama de tomillo.**



MIÉRCOLES 16/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 150 gr. de arroz
- 700 gr. de bígaros o caracolillos de mar
- 50 gr. de huevas de salmón o trucha
- 8 alcachofas
- 1 cebolla
- 2 diente de ajo
- 1 l. de caldo
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Revuelto de champiñones con migas

1 Añadir los champiñones



PICA la cebolleta y el pimiento y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Limpia los champiñones, córtalos en cuatro trozos, añade a la sartén y deja pochar.

Cascar los huevos 2



CASCA en un cuenco los huevos, añade una pizca de sal y perejil, bátelos, y añade las verduras.

3 Cocinar el revuelto



SUMERGE el cuenco en una cazuela con agua caliente al baño María. Remueve y deja cocinar durante 10 minutos.

Freír las migas 4



CORTA la tocineta en taquitos y fríela. Pica los dientes de ajo en láminas y añádelos. Corta el pan finamente, agrégalo y deja cocinar 5-6 minutos. Sirve las migas a un lado del plato y en el otro el revuelto. Adorna con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ **Para evitar que los champiñones se ennegrezcan, nunca utilizar un recipiente de aluminio al cocinarlos. Además, también da buenos resultados echar un chorrito de vino blanco o limón mientras se están cocinando.**



JUEVES 17/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 200 gr. de champiñones
- 1 cebolleta
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 8 huevos
- ½ hogaza de pan viejo
- 100 gr. de tocineta ibérica
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Congrio a la cerveza con patatas

1 Hacer bolitas



PELA las patatas y haz bolitas con ayuda de un sacabolas. Ponlas a cocer en un cazo con agua y sal durante 10 minutos. Escurre y reserva.

Elaborar la salsa 2



PELA y pica los ajos en láminas y ponlos a pochar. Pica finamente una cebolla, añade a la cazuela y sazona. Agrega una cucharada de harina, una cucharadita de pimentón y rehoga. Añade la cerveza y deja hervir.

3 Incorporar los lomos



SALPIMIENTA los lomos de congrio por los dos lados y añade a las verduras. Cocina 2-3 minutos por cada lado.

Cocinar las patatas 4



PICA la otra cebolla y ponla a dorar en una sartén. Sazona. Añade las patatas cocidas, un poco de perejil picado y saltea. Sirve un lomo de congrio y salsea por encima. Acompaña con las patatas cocidas.

El consejo de KARLOS

✔ **La cabeza del congrio se considera apropiada para la preparación de excelentes caldos y sopas de pescado. Encima es más sabrosa y barata que la de otros pescados.**



VIERNES 18/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 4 rodajas de congrio
- 2 patatas
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de cerveza
- sal
- aceite virgen extra Carbonell
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- pimienta
- perejil picado